

Anmeldung  
***Yoga und Meditation***

21.07. – 23.07.2023  
Apostolatshaus Hofstetten

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ/Wohnort:.....

Tel:.....

Email:.....

Besondere Kost:.....

[ ] Einzelzimmer [ ] Doppelzimmer

Ort, Datum.....

Unterschrift:.....

**Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein/Opf.**

Tel. 09462/950-0

**Mail:**  
exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org

**Kosten:**

Unterkunft und Verpflegung  
im Einzelzimmer: 136,00 €  
Kursgebühr: 110,00 € (bitte in bar)

Wir bitten Sie, die Kosten zu Beginn  
des Kurses direkt in Hofstetten zu  
begleichen.

Die Pensionskosten können in bar  
oder mit EC-Karte bezahlt werden; die  
Kursgebühr bitte in bar.

Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder  
andere Verpflegungswünsche an.

**Weitere Informationen unter:**

[www.pallottiner-hofstetten.de](http://www.pallottiner-hofstetten.de)

***Yoga und  
Meditation***



Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein/Opf.

**21. – 23. Juli 2023**

# Yoga und Meditation

Der spirituelle Yogaweg führt den Menschen nach innen, zu seinem wahren Wesen.

Yoga ist atmen, bewegen und den Geist zur Ruhe bringen.

Im Sommaryoga genießen wir die Natur. Viele Übungen finden deshalb vorwiegend im Grünen an der frischen Luft statt, auch Yoga mit Waldbaden wird angeboten.

Mitzubringen sind Yogamatte und Sitzkissen oder Meditationsbänkchen und feste Schuhe für das Üben im Freien.

Es gibt auch das Angebot einer Klangschaalenmassage, Einzelbehandlung gegen Gebühr.

Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

## Dauer:

**Beginn:** Freitag, 21.07.2023 18.00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 23.07.2023 13.00 Uhr

## Zeitplan der Kurseinheiten:

Freitag	19.30 – 21.00 Uhr
Samstag	07.30 – 08.15 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr 19.30 – 21.00 Uhr
Sonntag	07.30 – 08.15 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr

## Leitung:

**Josefine Schauer-Deser**  
Yogalehrerin BDYoga

## Anmeldung:

**Per Post** (siehe rechter Abschnitt)

**Per Mail an:**

[exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org](mailto:exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org)



**Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein**